

あなたの血圧はだいじょうぶ？ 血圧を測定してみましょう

血圧の正常・異常の判断基準は6つに分類（下表参照）されています。まずは血圧を測定し、自分の数値がどの段階にあるかを確認してみましょう。

◆成人における血圧値の分類

分類	収縮期血圧(最大血圧) 【mmHg】		拡張期血圧(最小血圧) 【mmHg】
至適血圧*1	120未満	かつ	80未満
正常血圧	130未満	かつ	85未満
正常高値血圧	130～139	または	85～89
I度高血圧	140～159	または	90～99
II度高血圧	160～179	または	100～109
III度高血圧	180以上	または	110以上

※1：理想的な範囲である血圧のこと

※血圧は、年齢や測定する環境によって数値が変わります（たとえば、家庭では落ち着いた状態で測定することができるため、病院で測定する数値よりも低くなる場合があります）。

糖尿病や慢性腎臓病などの病気がある場合は、基準とする数値が違います。医師の指示にしたがって確認してください。



I・II度高血圧の人は 生活習慣の改善が必要。1～3カ月以内に再測定し、正常高値血圧の範囲内まで下降しないときは、医師の指示による薬物療法が必要となる場合があります。

III度高血圧の人は ただちに医師の指示による薬での治療、生活改善が必要です。

血圧の正しい測定方法を知っていますか？

血圧を管理するためには、正しく測定することが肝心。血圧の正しい測定方法を紹介します。

①血圧計の選び方 心臓に近いところで測定すると正確な数値になるため、上腕測定タイプ・上腕挿入タイプの血圧計を選びましょう。

②正しい測定方法 ●1日2回（朝・夜）測定しましょう。



- 朝 起きてから1時間以内・トイレに行ったあと・朝食の前・薬を飲む前
- 夜 寝る直前・入浴や飲酒の直後はさける
- いすに座って1～2分たってから測定するようにしましょう。
- 心臓と同じ高さで測定しましょう。
- 腕に直接巻きつけるようにしましょう（薄手のシャツ1枚であれば着たままでも測定可能）。

血圧を測る習慣を！

血圧は、常に変動しています。決まった時間に測定することで、体の変化に気づくことができ、病気などの発症を防ぐことができます。まずは、血圧を測定する習慣をつけ、血圧を管理するようにしましょう。

【問い合わせ先】 天草中央保健福祉センター ☎0620・天草東保健福祉センター ☎3355
天草西保健福祉センター ☎3301



市の脳血管疾患（脳梗塞や脳卒中など）の死亡率は、国や県の平均値より高い状況です。脳血管疾患を予防するには血圧の管理が大切です。この機会に自分の血圧を確認してみましょう。

自分の血圧を知っていますか？

『血圧』って何のこと？ → 心臓から送り出された血液が血管（動脈）の壁に与える圧力のことです。

血圧を測定すると“上”と“下”の2つの数値がでます。“上の血圧”を「収縮期血圧（最大血圧）」“下の血圧”を「拡張期血圧（最小血圧）」といい、2つの数値を知ることで血管にかかっている圧力を知ることができます。

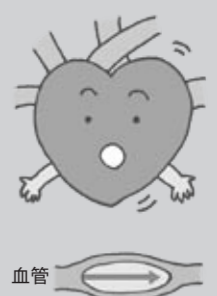
収縮期血圧 (最大血圧)

心臓が収縮して大動脈に血液を押し出しているときの血圧のこと。



拡張期血圧 (最小血圧)

心臓が弁を閉じ、拡張して大静脈から入ってくる血液をためているときの血圧のこと。



血管はもともと弾力性がありますが、血管が硬くなる動脈硬化などの異常が起きてくると、強い圧力をかけないと血液が流れなくなってしまうため血圧があがります。血圧を測定することにより、このような体の変化に気づくことができます。